

УДК 7967012.68

*Д. А. Барковец,
курсант 2-го курса факультета милиции
Могилевского института МВД
Научный руководитель: Ю. Ю. Кучеров,
преподаватель кафедры прикладной
физической и тактико-специальной подготовки
Могилевского института МВД*

РАЗВИТИЕ СОБСТВЕННО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КУРСАНТОВ ДЛЯ СДАЧИ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ МЕТОДОМ ГИПЕРПЛАЗИИ МИОФИБРИЛЛ В ГЛИКОЛИТИЧЕСКИХ МЫШЕЧНЫХ ВОЛОКНАХ

На сегодняшний день большинство курсантов, поступаая в Могилевский институт МВД, имеют невысокий уровень развития силовых способностей. Владение собственным телом, преодоление сопротивления веса в целом определяют возможность курсанта быстро овладевать большим количеством движений по самообороне и другим технико-тактическим действиям. Поэтому развитие собственно-силовых качеств является первоочередной задачей в физической подготовке курсантов.

Низкий уровень физической подготовленности отмечается во время сдачи контрольных нормативов у курсантов первого курса. В связи с этим по итогам педагогического тестирования в начале учебного года были сформированы группы для дополнительных занятий по физической подготовке с целью улучшения показателей контрольных нормативов. Помимо повышения осознания всей важности занятий силовой направленности в процессе физической подготовки, одной из задач на учебных занятиях является стремление к повышению функционального уровня своего организма [1].

Предлагается программа тренировок по развитию собственно-силовых способностей по методике гиперплазии миофибрилл в гликолитических мышечных волокнах на различные группы мышц, которая позволит курсантам совершенствовать двигательные умения и навыки, связанные с техникой выполнения подтягивания на высокой и низкой перекладине, сгибания-разгибания рук в упоре на брусьях и сгибания-разгибания рук в упоре на скамейке. Развивая у курсантов собственно-силовые способности, необходимые для успешного овладения учебной программой, необходимо руководствоваться *принципом однонаправленных* нагрузок, который является основным в методике силовой подготовки курсантов. Он лежит в основе метода концентрации однонаправленных

тренировочных нагрузок, который повышает эффективность тренировок. На основании чего предлагается увеличить численное количество тренировочных занятий с силовой направленностью в недельном микроцикле. В развивающих микроциклах количество таких занятий можно планировать от 2 до 4. Это можно сделать за счет снижения нагрузок по другим видам подготовки.

Анализируя публикации, посвященные проблемам подготовки спортсменов [2; 3], мы обратили внимание на силовые формы организации тренировок, предложенные В. Н. Селуяновым, Е. Б. Мякинченко. По мнению авторов, именно раздельная форма, по сравнению с комплексно-параллельной, является наиболее мобильной, универсальной и в то же время позволяет улучшить качество силовой подготовки спортсмена, а в нашем случае и курсантов [3]. Реализация этого принципа объясняет физиологическую составляющую тренировочного процесса, а именно необходимое время для полного завершения анаболических процессов построения мышечной композиции по миофибриллам в ОМВ (10–12 дней) в одной мышечной группе. Опираясь на исследования В. Н. Селуянова, Е. Б. Мякинченко, мы можем более детально определить интервал отдыха для процессов анаболического плана, протекающих в тренируемых мышцах, и более детальной нагрузкой воздействовать продолжительное время, соблюдая временные интервалы для полного развертывания процессов адаптации [3].

Недельный тренировочный план подразумевает под собой два занятия в неделю на две разные группы мышц. Например, понедельник и вторник, остальное время будет уходить на восстановление и строительство миофибрилл в мышечных волокнах, которое составляет 7–14 дней. Поэтому одна группа мышц может подвергаться тренировочному воздействию и выполнять развивающую тренировку повторным методом не чаще 1 раза в неделю.

Тренировочный метод. Выполнение двигательного действия динамического характера подтягивания на высокой и низкой перекладине, сгибания-разгибания рук в упоре на брусьях и сгибания-разгибания рук в упоре на скамейке в течение 15–20–30 секунд в зависимости от уровня силовой подготовки курсанта. Количество выполнений составляет от 6 до 12 раз.

Поскольку объем образовавшейся молочной кислоты большой, то интервал отдыха между подходами составляет от 10 до 6 минут в зависимости от тренированности организма.

Количество подходов составляет до 9 раз. От такой тренировки можно добиться максимальной гиперплазии миофибрилл — 2 % за тренировочное занятие.

Мы предлагаем использовать этот режим, так как считаем его наиболее эффективным в настоящее время по сравнению с другими наиболее часто применяемыми в силовой подготовке курсантов. Именно в таком режиме выполнение силовых упражнений имеет целевую реализацию по развитию (гипертрофии)

быстрых мышечных волокон у курсантов первого курса и поможет им быстрее справиться с задачами технико-тактической подготовки.

1. Ревин Д. А. Кроссфит как средство совершенствования физической подготовки курсантов // Молодая наука – 2020 : региональная науч.-практ. конф. студентов и аспирантов вузов Могилев. обл. : материалы конф. ; под ред. О. А. Лавшук, Н. В. Маковской. Могилев : МГУ им. А. А. Кулешова, 2021. С. 233–234. [Вернуться к статье](#)

2. Кучерова А. В. Научно-методические основы физической подготовки лыжников-гонщиков в подготовительном периоде : монография. Могилев : МГУ им. А. А. Кулешова, 2019. 224 с. [Вернуться к статье](#)

3. Спортивная адапталогия. Физическая подготовка в циклических видах спорта / В. Н. Селуянов [и др.] ; под общ. ред. В. Н. Селуянова. М. : ТВТ Дивизион, 2021. 524 с. [Вернуться к статье](#)